

Gebet der Achtsamkeit.

Moderne Praxis und spirituelle Tradition

mit Steve Heitzer

19 Uhr: Eine Stunde Achtsamkeit

Pause. Eine Stunde Pause: Nichts *tun* müssen. Nichts *leisten*. Nichts *erreichen*. Nicht *reden*. Nichts denken müssen. Und weil es kaum möglich ist, nichts zu denken, heißt unsere schlichte Übung: zurückkehren. Immer wieder zurückkehren aus unseren Gedanken zur direkten körperlichen Erfahrung: dieser Atemzug, dieser Schritt, diese Sinneswahrnehmung. Hier. Jetzt. Zurückkehren vom Tun zum Da-Sein. Heimkehren zu uns selbst.

Im achtsamen Sitzen, Atmen und Gehen (jeweils als geführte Meditation) erlauben wir uns eine radikale Einfachheit – ein konkreter und praktischer Weg, um den ständigen Strom unserer Gedanken zu beruhigen: Im Lauschen und Spüren zur Be-Sinnung kommen. Ein Zeitgeschenk an uns selbst. Ein Weg der Entschleunigung, ein Weg in die innere Stille. Eine Spur zu Dankbarkeit und Gelassenheit. **Eine stille Verneigung vor dem Leben.**

20 Uhr *lectiones spirituales* – Impuls und Austausch

Lesung, Impuls, Gedanken aus den Schriften moderner Weisheitslehrer oder zu einer Stelle aus der Frohen Botschaft Jesu vertiefen unsere Praxis und laden ein zum Austausch.

21 Uhr: Abschluss mit Klang und Gesang

ANMELDUNG bitte bis spätestens 1.Oktober

Termine & Anmeldung	3 Termine Do 15.Okt, 19.Nov, 17.Dez. 2020 ANMELDUNG bitte unter steve@steveheitzer.at bzw. SMS an: +43 680 55 25 721
Ort	Zentrum Achtsamkeit und Familie, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Bei neuen Covid19-Auflagen ggf. Terminverschiebungen oder Online über Zoom Meeting
Kosten	Selbsteinschätzung EUR 100-150,- Ermäßigung auf Anfrage.
Zielgruppe	Interessierte an Achtsamkeit, Spiritualität & Lebenskunst
Referent	Mag. Steve Heitzer Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe, Autor, Seminar- und Retreat-Leiter.

Gebet der Achtsamkeit.

Moderne Praxis und spirituelle Tradition

mit Steve Heitzer

19 Uhr: Eine Stunde Achtsamkeit

Pause. Eine Stunde Pause: Nichts *tun* müssen. Nichts *leisten*. Nichts *erreichen*. Nicht *reden*. Nichts denken müssen. Und weil es kaum möglich ist, nichts zu denken, heißt unsere schlichte Übung: zurückkehren. Immer wieder zurückkehren aus unseren Gedanken zur direkten körperlichen Erfahrung: dieser Atemzug, dieser Schritt, diese Sinneswahrnehmung. Hier. Jetzt. Zurückkehren vom Tun zum Da-Sein. Heimkehren zu uns selbst.

Im achtsamen Sitzen, Atmen und Gehen (jeweils als geführte Meditation) erlauben wir uns eine radikale Einfachheit – ein konkreter und praktischer Weg, um den ständigen Strom unserer Gedanken zu beruhigen: Im Lauschen und Spüren zur Be-Sinnung kommen. Ein Zeitgeschenk an uns selbst. Ein Weg der Entschleunigung, ein Weg in die innere Stille. Eine Spur zu Dankbarkeit und Gelassenheit. **Eine stille Verneigung vor dem Leben.**

20 Uhr *lectiones spirituales* – Impuls und Austausch

Lesung, Impuls, Gedanken aus den Schriften moderner Weisheitslehrer oder zu einer Stelle aus der Frohen Botschaft Jesu vertiefen unsere Praxis und laden ein zum Austausch.

21 Uhr: Abschluss mit Klang und Gesang

ANMELDUNG bitte bis spätestens 1.Oktober

Termine & Anmeldung	3 Termine Do 19-ca 21:30 Uhr: 15.Okt, 19.Nov, 17.Dez. 2020 ANMELDUNG bitte unter steve@steveheitzer.at bzw. SMS an: +43 680 55 25 721
Ort	Zentrum Achtsamkeit und Familie, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Bei neuen Covid19-Auflagen ggf. Terminverschiebungen oder Online über Zoom Meeting
Kosten	Selbsteinschätzung EUR 100-150,- Ermäßigung auf Anfrage.
Zielgruppe	Interessierte an Achtsamkeit, Spiritualität & Lebenskunst
Referent	Mag. Steve Heitzer Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe, Autor, Seminar- und Retreat-Leiter.